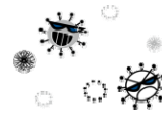


# あき乃だより

第48号

平成28年10月発行



## インフルエンザ予防接種について



予防接種の予約開始日：10月1日（土）

皆さま、こんにちは。10月は気温や植物などの自然の変化で秋らしさを感じられる季節ですね。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…どんな秋を過ごしていらっしゃいますか？

朝のコンビニではこれから職場に向かおうという人が朝食や昼食用に食べ物を買っていく姿をよく見かけます。今月はコンビニエンスストアなどで食事を購入するときのポイントをご紹介します。どうぞお役立て下さい。

### <診療時間と担当医のご案内>

休診日：祝日（日曜診療も行っております。）  
受付時間は診療時間の15分前までです。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～ 13:00	奥山	奥山	奥山 七海	七海	奥山 七海	奥山 仲山	谷
14:00～ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご注意】混雑時は、場合により早く受付が終了することがございます。

※日曜日は完全予約制です。当日でもお受けできますのでお電話にてご予約お願いいたします。

※10/23（日）より日曜日は2診になります。担当医は都度ご確認ください。

※11/1（火）より火曜日午前が2診になります。担当医は都度ご確認ください。

※奥山 Dr.：10/8（土）休診。

※七海 Dr.：10/14（金）11時半までの診察となります。

※仲山 Dr.：10/29（土）休診。代診は谷 Dr.です。

ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解の程よろしくお願い申し上げます。

国立駅前あき乃クリニック TEL：042-580-1255 診療科目 内科・糖尿病内科  
ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

尚、接種は10月17日（月）より開始致します。

完全予約制となります。ご予約は電話にて承ります。  
また、窓口でもお受け致しますのでお申し出下さい。

※インフルエンザ予防接種の料金は、1回3500円です。

（市の助成を利用される方は別料金です。ご確認ください。）

※当院のインフルエンザ予防接種ワクチンは

A型・B型（新型・季節性）の両方共に効果があるものです。

※予防接種は、高校生以上からとなります。

（中学3年生は応相談）

※未成年の方は保護者様ご同伴、または保護者様の同意書が必要となります。（同意書は当院指定のものとなります）

その他、詳細は受付までお問い合わせ下さい。

市の助成のあるインフルエンザ予防接種は、  
**10月15日（土）から接種開始**となっております。  
ご希望の方は、お早目にご予約ください。  
（市によって日にちが変わります。ご確認ください。）





## 意外と知らない 豆知識

最近のコンビニエンスストアやスーパーマーケットでは、消費者のニーズに合わせて弁当やそうざいの種類が豊富になってきています。便利な反面、いつでも購入可能なので利用の仕方によっては食事時間のリズムが乱れたり、深夜に高カロリー食品をとってしまうなど、健康に良くない食生活になってしまう方もいます。ご自分の体のことをよく考えて上手に利用しましょう。

### ○弁当、そうざい

弁当やそうざいは、一般に脂質や塩分が多いです。自分の好きな物ばかり選んで食べているとエネルギーや塩分が過剰になってしまいます。フライ、てんぷら、唐揚げが入っている弁当は、毎日食べないようにし、「〇〇品目の食品、野菜がとれる」「1日分の半分の野菜がとれる」などの健康を意識したおかずを上手に取り入れていきましょう。塩鮭や佃煮、煮物、漬物は塩分が多いので、それらが入っている弁当の場合は追加の調味料は使わないようにしましょう。



### ○おにぎりやパンなどの主食

ついつい2個買っていませんか？おにぎり1個にはだいたい100gのご飯が使用されています。お茶碗1杯はだいたい150gですので2個食べると200gのご飯を食べることになります。また弁当のご飯は160～250g、丼ものは250～280gと多めに入っています。減らす必要のある方はご自分の量に合わせて調節しましょう。また、調理パンや菓子パンも思いのほか高カロリーだったりします。成分表示がされている場合は確認をするとよいです。カロリーコントロールが必要な方はシンプルなパンがよいです。



### ○主菜（肉、魚、大豆製品を中心としたメインのおかず）

メインのおかずでたんぱく質（肉、魚、大豆製品）を摂るようにしましょう。1食当たりの目安量は手の平にのる程度の量です。肉類を選ぶときは、脂身の少ない部位を使用したものを選ぶとカロリーをセーブできます。

患者さんに唐揚げを食べるとき何個食べますか？とお聞きすると大抵の方は5～7個という返事が返ってきます。コンビニなどで売っている唐揚げ1個のカロリーはおおよそ80kcalですので、2～3個にしておいた方がよいでしょう。なるべく揚げ物でない方がカロリーをセーブできます。



### ○副菜（野菜、海藻、キノコなどの食物繊維の多いおかず）

副菜でビタミン、ミネラル、食物繊維などを摂ります。主菜で油を使ったおかずを選んだら、副菜ではフライドポテトのような油を使ったものは控えるようにして、サラダやひじき、切り干し大根、モズク、わかめ、めかぶ、青菜のお浸し、胡麻和えを選ぶとよいでしょう。



カロリーを確認することもお忘れなく！

（あき乃クリニック 管理栄養士：中谷筆）

### 国立市・国分寺市の特定健診をおこなっています

予約制になっております。ご希望の方はお気軽に受付、またはお電話にてお申込みください。

有効期限の直前は混み合います。お早めにご予約下さい。